

《這樣想，你會更快活》

图书基本信息

书名：《這樣想，你會更快活》

13位ISBN编号：9789862165935

10位ISBN编号：9862165936

出版社：天下遠見出版股份有限公司

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu111.com

《這樣想，你會更快活》

前言

自序 你可以更快樂、更幸福 黑幼龍 人每天忙著工作、賺錢、競爭，究竟是為什麼？現代社會的工商企業界，要具備創新的能力，要有執行力，要能與他人合作，這樣才能成功。但成功的目的是什麼？也有人追求的是名望。有了名望以後呢？另外還有人終其一生在做學問、做研究，你也可以問問他們，有了高深的學問之後，最想得到的是什麼？如果我猜得不錯的話，答案可以歸納為：快樂、幸福、滿足、平安。不論我們的工作是什麼，最後的目標都是更快樂、更幸福，否則為什麼要這麼辛苦、努力？因此，有了經濟基礎，工作順利，也組織了家庭以後，我們真的應該想想，憂慮、壓力、煩惱、緊張對幸福生活的破壞力有多大，並且投入時間、精神去減少這種傷害。但你我都知道沒這麼容易。我的憂慮十二歲就開始有了，在那之前不是沒有，而是不懂。我生在抗日戰爭的年代，從小就跟著家人逃難，從廣西的桂林、南寧、百色、貴州獨山、四川成都、江蘇南京，一直到八歲來台灣，才安定下來。雖然一路奔波，但並不知道什麼叫做憂慮。我們不只是窮苦，而是一無所有。我家就在現在的大安森林公園，那時是個幾千戶人家的眷村，我們的房子、桌子、椅子、床，都是竹子做的。我們看不到未來，也看不出生活會有什麼改善，家裡唯一的電器用品是一個五燈（真空管）收音機；唯一的娛樂是聽廣播劇。我們一天到晚打球、打彈珠、玩尪仔標、捉泥鰍；很多天才洗一次澡，感冒、牙痛很少看醫生。但說真的，我不記得有什麼憂愁。可能大人有，但不是那種焦慮、壓力，而是一種無奈感。我真的過了一段「無憂無慮」的童年。但十二歲那一年，一切都改變了。我的壓力來了，因為我沒考取初中聯考。怎麼辦呢？真不知怎麼辦才好。我開始進入無望、抬不起頭的日子。接著是高中留級，後來又走投無路進了軍校，作了軍人，更不知道前途在哪裡。回想起來，我今天應該是一個更積極正向、開朗自信的人——如果那時沒有面對這種升學壓力的話。一想到現在每年都還會有一群處境類似的小孩，只不過年齡延後到十五歲，我就不由得感到心疼。寫到這裡，你可以了解我的生活並不是「萬事如意，百事可樂」的，我也常常需要運用從卡內基訓練學到的方法來減輕壓力。雖然事到臨頭時，我仍然常犯老毛病，把這些方法忘得一乾二淨。但我相信有做一定比不做好。例如，基於小時候的經驗，我至少學會了少給孩子壓力。現在他們也都有小孩了，但願他們更懂得讓小孩快樂，不要在他們身上製造內疚。最後，我不知道該不該這麼說，以我這個年紀的人來說，學習解除壓力好像已經太晚了，但願我早一點知道這樣做就好了。但是，你還大有可為，可以更快樂、更幸福。

《這樣想，你會更快活》

內容概要

黑幼龍的實用建議，理性面對壓力源頭！如果你聽膩了「想太多」、「看開點」這種空泛的安慰說辭，理性面對壓力的源頭才是真正幫你卸下心頭重擔的治本方法。壓力大、煩惱多，可說是現代人的通病。這些看不見、摸不著的心理重擔，最適合用理性的方法來對付，讓你停止無用的憂慮，轉化成解決問題、自在生活的能量。

貫遇到突發事件，運用克服憂慮的魔術方程式，讓心情放鬆、頭腦冷靜，找到解決方法。

貫面對危機，馬上啟動左腦，排除非理性的恐懼。再蒐集、掌握、分析、衡量、理解事實，做出決策。

貫遭遇難題，先問自己四個問題，釐清混亂複雜情勢，找到方向正確的行動。

貫傷心難過的時候，找件事情忙，轉移注意力，讓負面情緒無處駐足。

貫學會寬恕、感恩、祈禱，得到平安。

貫卡內基認為，腦袋裡的事情，要在腦袋裡解決；放鬆不能靠SPA，多點思考，才是根本。

《這樣想，你會更快活》

作者簡介

黑幼龍 美國羅耀拉大學碩士。曾任職美國休斯飛機公司、宏碁電腦公司、光啟社。1987年引進全球知名的企管培訓課程「卡內基訓練」，幫助企業發揮人力資源，增強企業競爭力，開啟企業人才培訓的風氣。現任卡內基訓練大中華地區負責人。 曾被評選為對台灣最有影響力的人士之一、20歲-40歲的上班族最想追隨領導人之一。豐富的人生歷練，樂於分享的人生態度，不斷造福台灣社會的每個階層。近期著作：《人人需要銷售力》（與黑立言合著）《黑幼龍的加減乘除》《遇見更好的自己》《黑幼龍的心靈雞湯》。

《這樣想，你會更快活》

書籍目錄

自序 你可以更快樂、更幸福解壓方程式一 下定決心，過更自在的生活【我的實戰錄】美國鋼鐵大王洛克斐勒 多活了四十五年解壓方程式二 活在今天的方格中【我的實戰錄】美國牧師威廉·伍德 只洗今天的盤子解壓方程式三 克服憂慮的魔術方程式【我的實戰錄】美商玫琳凱資深全國督導梁玉玲 最困頓的時候，也要笑著過日子解壓方程式四 分析並解決煩惱的三原則【我的實戰錄】高聯興業有限公司副理朱靜銘 其實事情沒有那麼糟解壓方程式五 解決問題前的四個問題【我的實戰錄】台電公司副處長藍宏偉 找到那一把鹽解壓方程式六 把工作變得有趣【我的實戰錄】亞欽科技股份有限公司副總楊茗澤 兩全五美也很棒解壓方程式七 接受事實，設下憂慮停損點【我的實戰錄】創惟科技總經理室主任陳登輝 遇到困擾，告訴自己要冷靜解壓方程式八 做積極的事，轉移注意力【我的實戰錄】連鎖食品企業展店專員廖克敏 你打算憂鬱到什麼時候？解壓方程式九 原諒與寬恕，是更上算的做法【我的實戰錄】卡內基訓練大中華地區負責人黑幼龍 報復只會兩敗俱傷解壓方程式十 讓心中充滿平安【我的實戰錄】駐哥斯大黎加領事館三等祕書朱怡靜 成敗就交給天主結語 我們並非無知，只是知而未行

《這樣想，你會更快活》

章节摘录

解壓方程式三 克服憂慮的魔術方程式 接受現實是克服不幸的第一步。威廉·詹姆斯 (William James) 你現在正為某些事懊惱、煩憂或情緒低落嗎？那麼，何不先把煩人的事擺一邊，和我玩個小遊戲。你掉過東西嗎？_____ 掉了東西的當下，你的反應如何？_____ 聳聳肩，一笑置之（正常情況下不可能興高采烈吧）？自認倒楣？懊喪？生悶氣？緊張？急躁？憂心忡忡？甚或勃然大怒、抓狂罵人？尤其當東西掉了，是「某個別人」造成，才害得你這麼倒楣！

咦？遊戲就這麼簡單？ 是的，我只是問問每個人都發生過的事，然後，請你誠實回答自己，你的第一反應，通常（或者說已成慣性？）是怎樣？而接下去又是採取什麼樣的態度面對、解決？結果如何？ 這算什麼遊戲嘛！你是否懷疑我在浪費篇幅，提這麼無聊的問題？ 但請相信我，我絕不是要故弄玄虛。愈是稀鬆平凡、人人都免不了切身經歷的小事，愈能讓我們看清自己的盲點，讓真相浮現。 先分享一段我的故事。 慌亂壞了多年夢想 一九九七年，我終於有機會到美國哈佛大學進修。那是我多年夢寐以求的心願。直到飛過太平洋、下了飛機，踏在波士頓機場明亮硬實的地面上，我都還像走在雲端，腳步輕盈如夢，心情歡欣激動，覺得自己真是太幸運了。由於飛機延誤了，等待拿行李的空檔，我順手將手提箱放在腳邊，打公用電話聯絡學校，告訴他們我會晚一點到。前後不到兩分鐘，等我掛斷電話，手提箱已經不翼而飛！我真不敢相信自己的眼睛，頓時，我像被人當頭敲了一棍，腦袋一片空白，驚惶失措的大叫起來：「我的手提箱呢？」來往旅客半同情半好奇地瞧了瞧我，也是愛莫能助。人生地不熟，我氣急敗壞地在機場裡橫衝直撞，哪裡還找得到，最後只好找警察協助。 警察來了，拿出筆記本，問：「裡面有什麼貴重物品？有多少錢？」 我想了想，回答：「有一個照相機、護照、機票，沒有錢。」 警察停下記錄動作，瞧了我一眼，彷彿在說：「既然沒錢，你緊張什麼？」 是呀！有必要這麼驚慌嗎？但當時的我，的確是方寸大亂，情緒糟透了！ 更慘的是，這個插曲完全破壞了我的期盼與興奮。事情告一段落後，我雖然按照原計劃踏進哈佛大學，開始進修課程，但心情卻一直盪在谷底，上課只覺乏味無趣，走在美麗的校園裡，也無心多看一眼。 唉！想想看，那可是我嚮往多年才實現的夢想，竟是這樣乘興而去，黯然收場。 後來我檢討這次事件，發現如果當時我能稍稍冷靜一點，記得運用「克服憂慮的魔術方程式」，哈佛之行依然可以是個美好的回憶。 你一定很好奇，什麼是「克服憂慮的魔術方程式」？真的這麼神奇有效嗎？克服憂慮的魔術方程式，其實只有簡單的三個步驟： 1. 問自己：最壞的狀況是什麼？ 2. 接受最壞的狀況 3. 設法改善最壞的狀況

《這樣想，你會更快活》

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:www.tushu111.com